

## **ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARINING STRESSGA BARDOSHLILIGINING PSIXOLOGIK ASOSLARI**

*Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси кундузги таълим бакалавриати 2-ўқув  
курси 231-гуруҳ курсанти, сафдор*

**Мамадалиева Дилёра Шавкат қизи**

### **KIRISH**

Ichki ishlar organlarining xodimlari o'z ish faoliyatida ko'plab stressli vaziyatlarga duch keladilar. Ular jismoniy va psixologik bosimlarga qarshi turish, xavf-xatarlar bilan yuzma-yuz kelish, shuningdek, yuqori talablar va aqliy yukni boshqarish zaruriyatiga ega. Bunday sharoitlarda stressni boshqarish va stressga bardoshlilik ko'nikmalarining ahamiyati juda katta. Stressga bardoshlilik – bu shaxsning stressli vaziyatlarga qarshi turish qobiliyati, unga moslashish va sog'lom psixologik holatda qolishdir. Ichki ishlar organlari xodimlarining stressga bardoshlilikini oshirish esa nafaqat ularning shaxsiy farovonligini, balki ular tomonidan ko'rsatilayotgan xizmat sifatini ham yaxshilaydi.

Stress va stressga bardoshlilik

Stress – bu inson organizmining tashqi yoki ichki tahdidlar va noxush sharoitlarga javoban ko'rsatayotgan biologik, psixologik va jismoniy reaksiyasidir. Ichki ishlar organlari xodimlarining ish faoliyati o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular ko'pincha xavf-xatarli vaziyatlarga duch keladilar, huquqbuzarliklarni oldini olish va jinoyatchilikka qarshi kurashadilar. Shu sababli, ularning stressga nisbatan reaksiyalari ham maxsus bo'lishi lozim.

Stressga bardoshlilik esa, shaxsning turli stressli vaziyatlarga, bosimlarga qarshi turish qobiliyatini anglatadi. Bu ko'nikma, asosan, insonning psixologik va jismoniy sog'lig'ini saqlashga yordam beradi va uni o'zaro aloqalar va ishdagi yuqori talablar bilan yuzma-yuz kelganida muvaffaqiyatli boshqarishga imkon yaratadi. Stressga bardoshlilikni oshirish esa, xodimlarning samarali ishlashiga, sog'lom psixologik holatga ega bo'lishiga, shuningdek, umumiy ish muhitining yaxshilanishiga olib keladi.

Ichki ishlar organlaridagi stress omillari

Ichki ishlar organlarida stressning turli manbalari mavjud. Ularning eng muhimlari quyidagilardan iborat:

1. Kasbiy bosim: Ichki ishlar xodimlari doimiy ravishda yuqori stress darajasiga duch keladilar. Ularning ish kunlari odatda haddan tashqari yuklangan va vaqtni boshqarish muammolari bilan to'la bo'ladi. Shuningdek, ular ko'pincha tezkor va muhim qarorlar qabul qilishlari, xavfli holatlarda faoliyat yuritishlari va jismoniy kuch ishlatishlari kerak bo'ladi.

2. Jismoniy xavf: Politsiya yoki boshqa ichki ishlar organlarining xodimlari ko'pincha jismoniy xavf ostida ishlaydi. Ularning hayoti va sog'lig'iga real tahdidlar mavjud bo'lib, bu holat stressni kuchaytiradi.

3. Boshqaruv va tashkilot omillari: Ichki ishlar organlaridagi rahbarlar tomonidan belgilangan yuqori talablar, resurslarning yetishmasligi, mehnat sharoitlarining yomonligi va noaniqliklar stressni yanada kuchaytiradi. Shuningdek, xodimlar orasidagi munosabatlar ham stressga ta'sir qilishi mumkin.

4. Psixologik omillar: Ichki ishlar xodimlari doimiy ravishda boshqalarga yordam berishga va ularni himoya qilishga intiladilar, bu esa ularda ruhiy zo'riqish va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, shaxsiy muammolar, oilaviy vaziyatlar va o'zini ishonchsizlik ham stressni kuchaytiradi.

Stressga bardoshlilikni oshirishning psixologik asoslari

Stressga bardoshlilikni oshirish uchun ichki ishlar organlari xodimlarida ba'zi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. O'zini tuta olish (emotsional barqarorlik): Ichki ishlar xodimlari o'z his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Bu, stressli vaziyatlarda salbiy emotsiyalardan qochish, hissiy ortiqcha yukni bartaraf etish va sog'lom qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

2. Kognitiv yondashuv: Stressni boshqarishning muhim metodlaridan biri - bu ijobiy fikrlash va stressli vaziyatlarga yangicha, konstruktiv nuqtai nazardan yondashishdir. Kognitiv-behavioral yondashuv orqali stressni boshqarish strategiyalari xodimlarga vaziyatlarni ijobiy nuqtai nazardan baholashga yordam beradi.

3. Aqli tanaffuslar va dam olish: Ichki ishlar xodimlarining stressga bardoshlilikini oshirish uchun muntazam tanaffuslar va dam olish zarur. Tanaffuslar stressni kamaytirish va aqliy ravishda yangilanib, qayta yuklanishga yordam beradi.

4. Treninglar va psixologik yordam: Ichki ishlar organlarida stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar, psixologik yordam va konsultatsiyalar tashkil etilishi kerak. Bu, xodimlarga stressli vaziyatlar bilan kurashishda yordam beradi va ularning psixologik bardoshlilikini oshiradi.

5. Qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish: Stressli vaziyatlarda tez va samarali qaror qabul qilish qobiliyati ichki ishlar xodimlari uchun juda muhimdir. Bu ko'nikma, treninglar va amaliy mashqlar orqali rivojlantirilishi mumkin.

Xulosa

Ichki ishlar organlari xodimlarining stressga bardoshlilikini ularning ish samaradorligini va psixologik salomatligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Stressni boshqarishning psixologik asoslari, o'zini tuta olish, kognitiv yondashuv, aqli tanaffuslar va maxsus treninglar yordamida xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirish mumkin. Shu bilan birga, ichki ishlar organlarida stressni kamaytirish va ish muhitini yaxshilash uchun psixologik yordam tizimini tashkil etish zarur. Bu barcha chora-tadbirlar nafaqat xodimlarning farovonligini, balki jamiyatning xavfsizligini ta'minlashga ham yordam beradi.

Ichki ishlar organlari xodimlarining stressga bardoshlilikining psixologik asoslari.

Ўзбекистон Республикаси ИИБ Академияси кундузги таълим бакалавриати 2-ўқув курси

231-группа курсанти, сафдор Мамадалиева Дилёра Шавкат қизи.

Kirish

Ichki ishlar organlari xodimlari o'z faoliyatini amalga oshirishda turli xil stressli vaziyatlarga duch keladilar. Ular doimiy ravishda xavf-xatarli, yuqori bosim ostida ishlashadi va bu ularda psixologik va jismoniy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Xodimlarning stressga bardoshlilikini oshirish, nafaqat ularning ish samaradorligini, balki ularning shaxsiy farovonligini va sog'lom psixologik holatini ham yaxshilashga yordam beradi. Bunday holatlarda stressni

boshqarishning psixologik asoslarini o'rganish va ularga muvofiq chora-tadbirlar ishlab chiqish juda muhimdir.

Maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining stressga bardoshlilikini psixologik asoslarda tahlil qilish, stressni boshqarish va stressga bardoshlilikni oshirish usullari haqida so'z yuritiladi.

Stress va stressga bardoshlilik tushunchalari

Stress insonning o'zini qiyin va noqulay sharoitlarga duch kelganda ko'rsatgan reaksiyasidir. Bu faqat hissiy yoki aqliy holatlar bilan cheklanmay, organizmning jismoniy holatiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni tashkil etuvchi omillar tashqi yoki ichki tahdidlar bo'lishi mumkin. Ichki ishlar organlari xodimlari, ayniqsa, xavfli vaziyatlar, jinoyatlar, jismoniy xavf-xatarlar bilan bog'liq vazifalarni bajarishda stressga ko'proq duch keladilar.

Stressga bardoshlilik esa, shaxsning stressli vaziyatlarga nisbatan qanday qarashini, ularni qanday boshqarishini anglatadi. Stressga bardoshlilik – bu shaxsning stressli vaziyatlarni muvaffaqiyatli boshqarish va ularga qarshi turish qobiliyati. Ichki ishlar xodimlari uchun stressga bardoshlilik darajasi, ularning ish faoliyatini qanday amalga oshirishi va psixologik holati uchun muhim rol o'ynaydi.

Stressning ta'siri xodimlarning umumiy holatiga, ish samaradorligiga, jismoniy va ruhiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish va stressga bardoshlilikni oshirish masalasi ichki ishlar organlarida alohida e'tiborga loyiqdir.

Ichki ishlar organlaridagi stress omillari

Ichki ishlar organlaridagi stressning asosiy manbalari quyidagilardan iborat:

1. Kasbiy bosim: Ichki ishlar organlarida ishlovchi xodimlar ko'pincha yuqori talablar, ish yuklamasi va kechayu kunduz ishlash majburiyatiga duch keladilar. Ularning vazifalari murakkab, tezkor qarorlar qabul qilishni, xavfli vaziyatlarga duch kelishni talab qiladi. Bularning barchasi stressni kuchaytiradi.

2. Jismoniy xavf: Ichki ishlar organlarining xodimlari doimiy ravishda xavf ostida ishlaydilar. Politsiya xodimlari yoki boshqa xavfsizlik xodimlari huquqbuzarliklar va jinoyatlar bilan kurashishda jismoniy xavfga uchraydilar. Xavfli vaziyatlar stressni yanada kuchaytiradi va ruhiy holatga ta'sir qiladi.

3. Boshqaruv va tashkilot omillari: Ichki ishlar organlarida resurslar yetishmasligi, ish joyidagi noto'g'ri tashkil etilgan mehnat jarayonlari, rahbarlar tomonidan yuqori talablar stressni oshirishi mumkin. Shuningdek, ish joyida noaniqliklar, taqsimlangan vazifalarning noto'g'ri bo'lishi ham stressni kuchaytiradi.

4. Shaxsiy va oilaviy muammolar: Xodimlarning shaxsiy hayotidagi stresslar ham ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy muammolar, shaxsiy stresslar va o'zaro munosabatlardagi ziddiyatlar ishga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Stressga bardoshlilikni oshirishning psixologik asoslari

Stressga bardoshlilikni oshirish uchun ichki ishlar organlari xodimlarida ba'zi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Ular quyidagilardir:

1. O'zini tuta olish (emotsional barqarorlik): Ichki ishlar xodimlari o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Stressli vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlash, hissiy ortiqcha yukdan qochish va to'g'ri qarorlar qabul qilish imkonini beradi. O'zini tuta olish stressni kamaytirish va samarali ishlashga yordam beradi.

2. Kognitiv yondashuv: Stressli vaziyatlarga ijobiy fikrlash orqali yondashish zarur. Ichki ishlar xodimlari, stressli vaziyatlarni konstruktiv nuqtai nazardan ko'rishga o'rganishlari kerak. Kognitiv-behavioral yondashuv stressni boshqarishning samarali usulidir. Bu yondashuv, stressni boshqarishga yordam beruvchi amaliy strategiyalarni taqdim etadi.

3. Aqlli tanaffuslar va dam olish: Ichki ishlar xodimlari o'z ish faoliyatida muntazam tanaffuslar olishlari va dam olishlari zarur. Ish vaqtida kichik tanaffuslar, ruhiy va jismoniy zo'riqishni kamaytirish, stressni kamaytirish va ishga qaytishdan oldin qayta tiklanishga yordam beradi.

4. Fizikaviy faoliyat: Jismoniy mashqlar stressni kamaytirish va xodimlarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ichki ishlar xodimlari uchun sport, sayr qilish yoki boshqa jismoniy mashqlar stressga qarshi kurashishda samarali bo'lishi mumkin.

5. Psixologik yordam va treninglar: Stressni boshqarish bo'yicha treninglar va psixologik yordam ichki ishlar organlarida katta ahamiyatga ega. Xodimlarga stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va o'zini tuta olish bo'yicha treninglar tashkil etilishi kerak. Psixologik yordam va konsultatsiyalar stressga bardoshlilikni oshirishda muhim vositadir.

6. Qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish: Ichki ishlar xodimlari tez va samarali qarorlar qabul qilishni o'rganishlari kerak. Stressli vaziyatlarda tezkor qarorlar qabul qilish, vaziyatni tahlil qilish va eng yaxshi yechimni topish qobiliyati stressga bardoshlilikni oshiradi.

Ichki ishlar organlarida stressni boshqarish tizimi

Ichki ishlar organlarida stressni boshqarish tizimi nafaqat individual xodimlar, balki butun tashkilot darajasida amalga oshirilishi kerak. Bunga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Stressga qarshi siyosat va chora-tadbirlar: Ichki ishlar organlarida stressni boshqarish bo'yicha siyosat ishlab chiqilishi zarur. Bu siyosat, xodimlarga stressni boshqarish uchun zarur bo'lgan resurslar va yordamni taqdim etishi kerak.

2. Mehnat sharoitlarini yaxshilash: Ish joyida stressni kamaytirish uchun mehnat sharoitlarini yaxshilash, xavfsiz ish muhitini yaratish va xodimlarning ish joyida o'zlarini qulay his qilishlarini ta'minlash zarur.

3. Ochiq kommunikatsiya va rahbarlar bilan aloqalar: Ichki ishlar organlarida ochiq kommunikatsiya va rahbarlar bilan yaxshi aloqalar stressni kamaytirishga yordam beradi. Xodimlar o'z fikrlarini va muammolarini rahbariyatga erkin aytishlari kerak.

4. Psixologik xizmatlar: Ichki ishlar organlarida psixologik xizmatlar tashkil etilishi zarur. Bu xizmatlar xodimlarga stressni boshqarishda yordam beradi va ularning psixologik holatini yaxshilaydi.

## **XULOSA**

Ichki ishlar organlari xodimlarining stressga bardoshlilikini oshirish ularning samarali ishlashiga, psixologik salomatlikka va umumiy ish muhitining yaxshilanishiga olib keladi. Stressni boshqarishning psixologik asoslarini o'rganish va stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni amalga oshirish, xodimlarning ishga bo'lgan motivatsiyasini va ularning farovonligini yaxshilaydi. Shu bilan birga, ichki ishlar organlarida stressni boshqarish siyosati va tizimi yaratish orqali xodimlarning stressli vaziyatlarga qarshi turish qobiliyatini oshirish mumkin.